

Conception futée pour des personnes vivant avec l'arthrite

Ce numéro du Mensuel JointHealth^{MD} examine les stratégies gagnantes en aménagement de l'espace, une façon d'améliorer la qualité de vie des personnes arthritiques en leur offrant un environnement plus sécuritaire, plus fonctionnel et moins « pénible ».

Le genre de défis auxquels font face les personnes atteintes d'arthrite diffère, selon la forme d'arthrite et le niveau de dommage articulaire, de douleur et de raideur qui les affectent. De toute façon, un aménagement bien pensé est toujours utile, peu importe notre condition physique. Et à mesure que nous prenons de l'âge, un aménagement fonctionnel et pratique s'avère très rentable.

En fait, les spécialistes de l'aménagement ont commencé à promouvoir un concept d'aménagement « universel », privilégiant une approche sécuritaire et accessible de l'espace pour les personnes aux prises avec des défis liés à l'âge ou à l'invalidité. La mise en pratique de ces principes peut être d'une grande utilité dans la

planification d'une maison neuve ou lors de la rénovation. En plus d'éviter des modifications coûteuses lorsque notre condition physique se détériore, elle ajoute à la valeur de la maison.

Pour les personnes arthritiques, se déplacer dans un aménagement public peut représenter un véritable défi. Conduire l'auto, faire la file au bureau de poste, tout peut devenir pénible selon le niveau de douleur et de raideur articulaires. Encore une fois, un aménagement fonctionnel et certaines stratégies de « navigation » dans un environnement qui n'a pas été nécessairement pensé en fonction d'une mobilité réduite peuvent être d'une aide précieuse.

Pour les personnes confrontées tous les jours à l'arthrite, ces stratégies peuvent diminuer la douleur et la difficulté d'évoluer dans un environnement rarement facilitant. Des solutions toutes simples, comme hausser votre lit ou apporter un siège pliant si vous prévoyez une longue attente dans une file, peuvent faire toute la différence.

Ce numéro du mensuel JointHealth est disponible en format papier ou en ligne, dans les versions anglaise et française.



Arthritis Consumer ExpertsTM

Boîte 45536, RPO Westside
Vancouver C.-B. V6S 2N5
t: 604.974.1366 f: 604.974.1377
tf: 1.866.974.1366

e: info@jointhealth.org
www.jointhealth.org

ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

© ACE Planning & Consulting Inc. 2008

À la maison

Dans la plupart des pièces, un bon aménagement de l'espace peut faciliter la vie à la personne arthritique. Que la maladie affecte les mains, le dos, les genoux ou d'autres articulations, repenser la configuration et l'aménagement de votre maison peut vous éviter d'aggraver la douleur et protéger votre autonomie.

Certaines suggestions conviendront mieux à ceux qui planifient la construction d'une maison ou qui ont entrepris de la rénover; d'autres suggestions vous permettront de repenser la configuration actuelle de votre espace en fonction d'un réaménagement plus fonctionnel.

Principes de base

- Il est essentiel de prévoir les soudaines poussées d'activité de la maladie et les problèmes qui seront liés au vieillissement. Même si vous êtes relativement jeune et que votre maladie est bien contrôlée, choisir une maison en ayant en tête les difficultés liées à l'arthrite ou aux problèmes qui surgiront peut-

être à la retraite n'est pas une si mauvaise idée.

- Dans votre recherche d'une nouvelle maison, donnez la préférence aux maisons ou appartements dont les pièces les plus utilisées se trouvent au même étage. La chambre principale, la cuisine et le salon regroupés au rez-de-chaussée vous éviteront de monter et descendre l'escalier plusieurs fois par jour. Et pour encore plus de fonctionnalité, éliminez les escaliers en choisissant une maison ou un appartement de plain-pied.
- Les couvre-sol mous sont moins exigeants pour les pieds et les genoux que les matériaux durs comme les tuiles ou le béton. La moquette ou un plancher de liège est une solution de rechange judicieuse aux surfaces dures.
- Les manettes sont plus faciles à manipuler pour les mains et les poignets que les boutons de porte ronds traditionnels qui exigent de serrer et de tourner en même temps.

Suite...

Conception futée | pour des personnes

- Les tentures montées sur de larges anneaux glissent facilement et sont souvent plus faciles à manœuvrer que les stores munis de cordon.
- Pour éviter de courir vers l'appareil à chaque sonnerie, installez un téléphone à chaque étage et même dans chaque pièce.
- Installer une rampe des deux côtés d'un escalier vous assure une montée et une descente plus faciles et plus sécuritaires.

Chambre à coucher

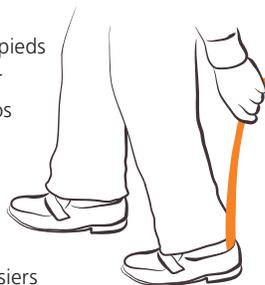
- Vous aurez moins de difficulté à sortir d'un lit relativement ferme et surélevé de 18 à 21 pouces du plancher.
- Choisissez un réveille-matin dont la sonnerie est interrompue en appuyant sur un large pavé plutôt qu'en tournant un bouton ou par pression du bout du pouce ou de l'index sur une petite surface.
- Privilégiez les pantoufles de type « à enfiler » à celles de type soulier fermé.

Salle de bains

- Sur certains nouveaux modèles de toilette, la chasse d'eau se tire en appuyant avec toute la main sur un large pavé sur le dessus de la cuve ou installé au mur au-dessus de la cuve.
- Éliminez l'obligation de vous pencher et de nettoyer à genoux le contour et l'arrière de la toilette en choisissant un des nouveaux modèles à débit restreint, monté au mur. Profitez-en pour faire installer l'appareil un peu plus haut que l'installation conventionnelle. Vous aurez moins de difficulté à vous y asseoir et à vous relever.
- Des barres d'appui près de la toilette et près du bain et de la douche sont d'une grande utilité. Même si votre condition physique actuelle ne nécessite pas ce genre d'aide, prévoyez le renforcement du mur près de la toilette et du bain lorsque vous rénovez ou planifiez une maison neuve. Lorsque la pose d'une barre d'appui deviendra nécessaire, l'installation sera plus facile.
- Installez des robinets à manette pour le lavabo, le bain et la douche. Ils ont l'avantage d'effectuer automatiquement le mélange d'eau chaude et d'eau froide et éliminent la manœuvre d'ouverture/fermeture en saisissant et en tournant le bouton conventionnel.
- Pensez à installer des bandes antidérapantes au fond du bain et sur le plancher de la douche.

Habillement

- Les chemisiers et chandails à enfiler par la tête vous éviteront de vous battre contre les boutons et les fermetures à glissière.
- Un pantalon avec bande élastique à la taille est plus facile à enfiler et à retirer.
- Un soutien-gorge sport d'une pièce peut être plus facile à mettre que le modèle traditionnel à fermeture à oeillets et agrafes.
- Utilisez un chausse-pieds à long manche pour enfiler ou enlever vos chaussures.
- Installez des crochets pour suspendre pantalons ou chemisiers de préférence aux cintres dont la manipulation peut être particulièrement difficile certains jours où vos doigts sont raides et douloureux.



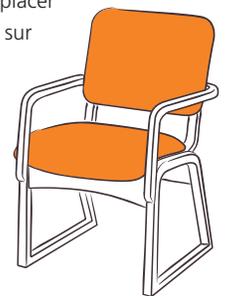
Cuisine

- Remplacez les poignées par des poignées en « u » ou en « coupelle ». Elles sont plus faciles à manier car vous pouvez utiliser toute la main pour ouvrir portes d'armoire et tiroirs contrairement aux petites poignées rondes que l'on doit agripper avec quelques doigts seulement. Et pourquoi ne pas retirer tout simplement les portes des armoires et opter pour le style « étagère » ?
- Évitez d'avoir à étirer le bras pour récupérer une assiette ou un bol en les rangeant dans un grand tiroir plutôt que sur la tablette d'une armoire. Vous ménagerez ainsi vos épaules et votre dos.
- Rangez les articles les plus utilisés, comme la boîte de céréales du déjeuner, sur la première tablette sous le comptoir plutôt que sur la dernière, tout en bas. Vous éviterez ainsi de vous pencher tous les matins pour tenter d'agripper la boîte en question.
- Lorsque vous magasinez pour l'achat d'un réfrigérateur, examinez de préférence les modèles avec la section congélateur en bas. Cette disposition a l'avantage de placer à hauteur du regard les articles utilisés tous les jours, comme les denrées fraîches et les boissons, ce qui vous évite de vous pencher constamment pour repérer ce que vous cherchez dans le frigo.

- Adoptez le modèle de lave-vaisselle à paniers coulissants. Vous n'aurez pas à vous courber outre mesure pour le charger ou le décharger.
- Pour éviter de les soulever régulièrement, faites de la place sur le comptoir pour les petits électroménagers, comme le grille-pain ou le mélangeur.
- Chaudrons et casseroles devraient idéalement être munis de deux poignées, les plus larges possible, pour vous permettre d'y glisser toute la main ou d'être supportées par vos bras pour les soulever.
- Choisissez des ustensiles à larges manches. Les couteaux et éplucheurs seront plus faciles à manipuler.
- Pour ménager vos pieds et vos genoux, procurez-vous un tapis en caoutchouc de qualité commerciale. Les personnes dont le travail exige une longue station debout, comme les travailleurs en usine et les caissières de supermarchés, utilisent ce type de tapis depuis longtemps.
- Les tâches minutieuses exécutées sur le comptoir de la cuisine et qui exigent de bien voir profiteront d'un système d'éclairage installé sous les armoires. Vous pourrez y travailler sans vous courber à la recherche du maximum de lumière.

Salle à dîner

- Il est plus facile de déplacer une chaise monobloc sur un plancher de bois ou de moquette que la chaise à quatre pattes traditionnelle.
- Vous arriverez plus facilement à vous lever d'une chaise munie d'accoudoirs. En vous appuyant sur les accoudoirs de la chaise pour vous lever, vous exercerez moins de stress sur vos genoux.
- Les articles de coutellerie aux manches ronds et larges ont une meilleure prise.



Séjour

- Il est plus facile de s'asseoir ou de se lever d'un canapé et de fauteuils à l'assise plus ferme. La hauteur d'assise idéale pour un canapé est de 16 à 18 pouces.
- Lorsque vous achetez des chaises pour la salle à dîner, gardez en tête ce principe : vous aurez

es vivant avec l'arthrite

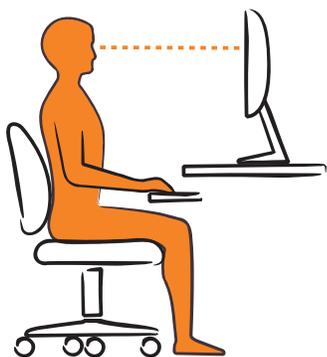
Suite

plus de facilité à vous lever d'une chaise si vous pouvez glisser vos pieds sous la chaise et vous appuyer sur des accoudoirs qui dépassent légèrement de l'assise.

- La hauteur des tables de salon ne devrait pas être inférieure à la hauteur de l'assise du canapé.
- Souvent petit et rigide, le commutateur des lampes de table et sur pied est difficile à manipuler car il faut souvent pincer et tourner pour allumer ou éteindre la lampe. Recherchez plutôt des lampes à commutateur au sol, qui n'exige qu'une simple pression du pied.
- L'emplacement de l'écran de télé est très important. La position optimale est celle qui vous permet de suivre à l'écran sans hausser la tête. Disposer l'écran sur un support bas offre une position optimale.

Bureau à la maison

- Assis à votre bureau, vos cuisses devraient être parallèles au sol et vos jambes à un angle de 90 degrés par rapport à votre corps.
- Un fauteuil confortable et dont l'assise est à une hauteur compatible avec celle de la surface de votre bureau est très important. Choisissez de préférence un fauteuil à hauteur réglable avec un bon support pour le bas du dos.
- Pour les personnes de petite taille, un repose-pieds est souvent l'accessoire idéal pour s'assurer que les pieds reposent fermement sur le sol.
- Placez l'écran de votre ordinateur de façon à pouvoir regarder droit devant vous, et non plus bas ou plus haut.



- En plus de réduire la fatigue oculaire, une lampe de bureau efficace entraîne une meilleure posture en éliminant le besoin de se pencher pour profiter de l'éclairage.

Buanderie

- Un appareil à chargement frontal facilite le chargement de la lessive et vous évitera de vous pencher et de soulever la lessive pour la retirer de la cuve.
- Manipuler une petite bouteille est toujours plus facile. Si votre savon à lessive préféré n'est disponible qu'en grand format, demandez à un proche ou à un ami de le répartir dans des contenants plus petits.
- Une chute à linge est une excellente solution pour éviter de transporter un lourd panier à lessive rempli à ras bord, surtout si vous habitez une maison à plusieurs étages et que vous devez monter et descendre l'escalier.

Vestibule

- Pour verrouiller et déverrouiller plus facilement votre porte d'entrée, augmentez la prise de votre clé en faisant ajouter une grande surface en plastique sur la portion que vous tenez en mains.
- Les fermetures à loquet actionné par pression du pouce sont plus faciles à utiliser que d'autres mécanismes qui exigent de pincer et de tourner en même temps avec le pouce et l'index.
- Un portemanteau mural ou une applique avec crochets sont plus pratiques que la penderie conventionnelle qui exige la manipulation de cintres et l'ouverture/fermeture de portes.

Dans le vaste monde

Il peut être difficile de se frayer un chemin dans un environnement public pour une personne dont la mobilité représente un défi. Nous ne pouvons exercer un contrôle sur l'environnement extérieur comme nous pouvons le faire à la maison. Toutefois, chacun de nous peut choisir des solutions qui lui permettront de « naviguer » confortablement, dans le vaste monde.

Dans l'auto

- La boîte automatique est moins exigeante pour les mains, les épaules, les hanches et les genoux que la boîte manuelle.
- Examinez la hauteur de votre véhicule. Les camionnettes et les petites sportives exigeront de vous soit de vous pencher considérablement ou de grimper pour monter à bord, ce qui représente une difficulté, certains jours. Les personnes de petite taille auront plus

de difficulté à grimper à bord d'un utilitaire sport alors que les personnes de plus grande taille trouveront pénible de se glisser dans une petite sportive. Les personnes de taille moyenne seront bien inspirées de choisir un véhicule « multisegment », un bon compromis entre l'automobile et la camionnette quant à la hauteur d'accès.

- Un couvre-volant fournit un bon coussin et une meilleure prise.

Faire les courses

- Un panier à provision repliable est d'une grande utilité pour faire les courses. Si vous conduisez, prenez l'habitude d'en garder un dans l'auto pour une course imprévue.
- Si les courses à faire exigent de marcher beaucoup ou d'attendre en file, prévoyez le coup : portez des chaussures à talons bas et à semelle de caoutchouc. Vous réduirez ainsi le stress pour vos genoux et vos pieds.
- Quand vous devez rester debout longtemps ou attendre un long moment, apportez un siège léger repliable. Le type avec assise en toile est particulièrement efficace.

Restaurants

- En réservant au resto, renseignez-vous sur le type de sièges. Il peut être difficile de se faufiler sur une banquette ou de se lever de table quand l'assise est très basse ou trop « moelleuse ». Plusieurs établissements ne demandent pas mieux que de respecter les demandes spéciales en matière de mobilité pour accommoder la clientèle.
- Pour éviter la surprise d'une volée d'escaliers, demandez une place au rez-de-chaussée.

Spectacles et cinéma

- Un fauteuil côté allée est toujours préférable. Vous n'avez pas à vous faufiler parmi les spectateurs pour atteindre votre siège ou en sortir et vous pourrez allonger les jambes pour plus de confort.
- Quand c'est possible, choisissez un fauteuil le plus près de la rangée centrale; s'asseoir trop près de l'écran entraîne un stress inutile au cou et au dos. ☹

Le comité ACE tient à remercier Céline Pitre, de Céline Interiors à Vancouver en Colombie-Britannique, pour ses précieux conseils et son expertise dans l'élaboration de ce numéro.

Arthritis Consumer Experts (ACE)

Qui nous sommes

Arthritis Consumer Experts (ACE) offre aux Canadiens et Canadiennes atteints d'arthrite une formation fondée sur la recherche, une formation en sensibilisation à l'arthrite, un lobby influent et de l'information. Nous aidons les personnes vivant avec n'importe quelle forme d'arthrite à prendre en charge leur maladie et à prendre part au processus décisionnel concernant la recherche et les soins de santé. Les activités d'ACE sont orientées par les membres et dirigées par des personnes atteintes d'arthrite, d'éminents professionnels de la santé et le Conseil consultatif d'ACE. Pour en savoir plus sur ACE, rendez-vous à www.jointhealth.org

Principes directeurs et reconnaissance de financement

Les soins de santé constituent un droit de la personne. Ceux qui oeuvrent dans le domaine des soins de santé, surtout s'ils peuvent tirer profit de la maladie d'autrui, ont la responsabilité morale d'examiner les actes qu'ils posent et leurs conséquences à long terme et de s'assurer que tous en bénéficient. Ce principe équitable devrait être adopté par le gouvernement, les citoyens et les organismes à but lucratif et à but non lucratif. Il est une quasi-nécessité et le meilleur moyen de

contrebalancer l'influence d'un groupe particulier. ACE réinvestit tout profit provenant de ses activités dans ses programmes de base pour les Canadiens et Canadiennes vivant avec l'arthrite.

Pour séparer totalement son programme, ses activités et ses opinions de celles des organisations qui soutiennent financièrement son travail, ACE respecte les principes directeurs suivants :

- ACE demande uniquement des subventions sans restrictions à des organismes privés et publics pour soutenir ses programmes de base.
- Aucun employé d'ACE ne reçoit des titres participatifs d'une organisation oeuvrant dans le domaine de la santé ni ne profite d'un appui non financier fourni par une telle organisation.
- ACE divulgue toutes les sources de financement de toutes ses activités.
- Les sources de tout le matériel et de tous les documents présentés par ACE sont fournies.
- Libre de toute préoccupation ou contrainte imposée par d'autres organisations, ACE prend position sur les politiques de santé, les produits et les services en collaboration avec les consommateurs atteints d'arthrite, le milieu universitaire, les fournisseurs de soins de santé et le gouvernement.
- Les employés d'ACE ne participent jamais à des activités sociales personnelles avec des organisations qui appuient ACE.
- ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

Remerciement

ACE remercie l'Arthritis Research Centre of Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de *JointHealth*^{MD}.



Reconnaissance de financement

Dans les 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions sans restrictions de la part de : Laboratoires Abbott Ltée, Amgen Canada / Wyeth Pharmaceutiques, Bristol-Myers Squibb Canada, GlaxoSmithKline, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Merck Frosst Canada, Pfizer Canada, Schering-Plough Canada et UCB Pharma Canada Inc. ACE a également reçu des dons privés provenant des membres de la collectivité arthritique (personnes souffrant d'arthrite) de partout au Canada. Le comité ACE remercie ces organismes privés et publics de même que les membres de la collectivité arthritique pour leur soutien.

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel de la santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans le présent bulletin ou tout autre bulletin. ¶


Arthritis Consumer ExpertsTM

Boîte 45536, RPO Westside, Vancouver C.-B. V6S 2N5

